ほけんだより 11月

令和８年１１月２日発行
さいたま市立馬宮東小学校
保健室

運動会が終わりました。馬宮東小学校のみなさんで力を合わせてすばらしい運動会になりましたね。

さて、朝晩の冷え込みが厳しくなり、秋の深まりを感じるようになりました。この時季は寒さに慣れていないため、背中が丸まってしまったりポケットに手を入れて歩いてしまったりする人がいます。気温に合わせて衣服を調節し、寒さ対策をして、元気に過ごしましょう。



11月



保健目標

「かぜをひかないように気をつけよう」

免疫ってなに？

免疫は、細菌ウイルスから体を守る防御システムです。

この免疫の働き（病気に対する抵抗力）が落ちないように、次のことに気をつけましょう。

- 栄養バランスの良い食事をとる。
- 十分な睡眠をとる。
- 規則正しい生活をする。
- 適度な運動をする。
- お風呂でゆっくり温まる。
- ストレスをためない。



特に、疲れがとれないという人やかぜをひきやすい人は要注意です。免疫がきちんと機能するように、朝ごはんをしっかり食べたり、寝る時間を早めたりなど生活を見直しましょう。

「かぜ!?」と感じたら、早めに休もう

背中がゾクッとしたり、鼻がもぞもぞしたり、のどがカサカサしたり…。「いつもとちょっと違うな」と感じたら、かぜのひきはじめかも!?　そんなときは、体を休ませることが大切です。お風呂では、湯船にゆっくりつかって体を温めましょう。食事は、胃腸に負担がかかりやすい脂っこい料理ではなく、うどんや雑炊など消化のよいものがおすすめです。

かぜは万病のもと。「そのうちに治るはず」と甘く見ていると、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。どうぞ、ご自愛（自分の体を大切にして）くださいね。



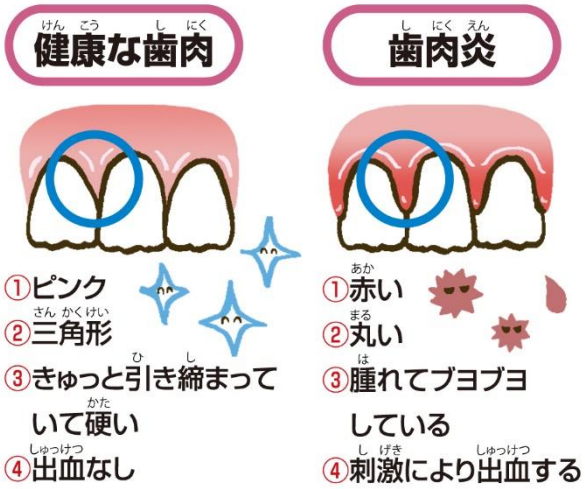
11月8日はいい歯の日

毎日、しっかりと歯をみがいていますか？しっかりみがいているつもりでも、みがき残しがあったり歯垢がたっまていたりするかもしれません。そのまま放置してしまうと、むし歯や歯肉炎になってしまいます。歯肉炎は、高学年でも 2~3人に1人はなると言われています。右のイラストを参考にチェックしてみてください。歯肉炎は、歯みがきで治すことができると言われていますので、歯ブラシをきちんと歯に当て、みがき残しがないようにしっかりとみがきましょう。また、歯をみがくときは、鏡を見ながら 1本ずつていねいにみがくことを心がけましょう。

10月には全学年、秋の歯科健診を実施しました。「結果のお知らせ」や「健康観察のおすすめ」のピンク色の紙をもらった児童のみなさんは早めに受診をしましょう。

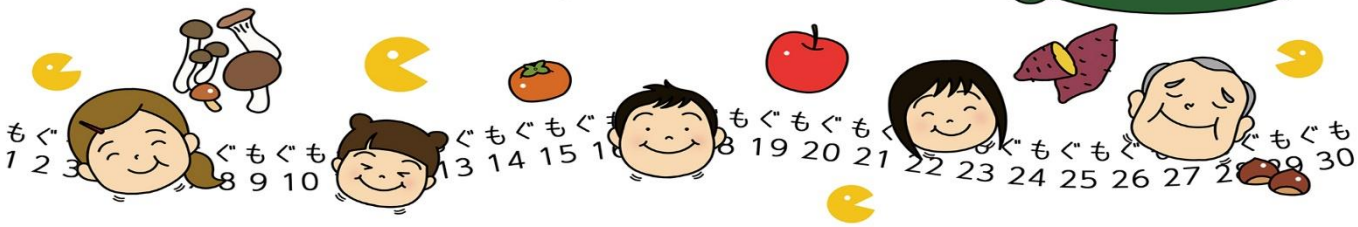
あなたの歯肉は健康ですか？

①色、②歯間部の形（○で囲んだ部分）、
③感触、④出血について、チェックしてみましょう。



カミングサンマル チャレンジ！噛みんぐ30

めざせ ひとくち30回♪



むずかしいけれど、健康効果はバツグンです！

唾液を出して むし歯・歯周病予防



脳への刺激



あごや口まわりの筋肉の発達





満腹感じて 肥満予防

